



害怕开火,没时间做饭。
想吃热的,想吃好吃的。
不开玩笑,这个时候,你需要一个微波炉以及这篇微波炉进阶指南。
闭上眼睛,从1数到100,叮!微波炉大厨,诞生!

微波炉拯救一日三餐

「不爆炸的微波炉鸡蛋」

原料:鸡蛋一只,黑胡椒,麻油
准备一个小碗,碗底放少量水,打入一个鸡蛋,用牙签在蛋黄上戳几个洞,盖上盖子。

微波炉中火 最多1分钟,建议在旁边看着鸡蛋差不多熟就拿出来。撒上黑胡椒和麻油。

虽然没有焦焦的一圈边,但有黑胡椒和麻油调味,鸡蛋依旧香。用小勺子挖了吃掉,半夜肚子饿的时候经常这么干!扛饿又不胖。

TIPS

蛋黄含水量不高,一定要用牙签戳破表面的膜,否则真可能爆炸。
带壳的鸡蛋直接进微波炉的确会爆炸,除非……你把它们放到水里。半碗水加点盐,放鸡蛋进去,中高火12分钟,鸡蛋捞出来过凉水。也是一个完美的水煮蛋,流黄哦。
鸡蛋大小不同,温度不同,微波炉里的温度高低,都会影响微波炉加热的时间,最安全的做法是:第一次试的时候在旁边看着,记住这次用的时间和条件,下次重复,就这么简单。



「来一盘薯片做下午茶」

原料:土豆一只,盐、孜然粉、辣椒粉(按自己喜欢的量加)土豆削片。土豆片大小均匀的方法是,先切去尖头部分,然后竖起来切。

土豆片平铺在盘子里,用盐、孜然粉、辣椒粉调味,腌10分钟更入味。

依次架在烤薯片器上。
微波炉高火6分钟
口感很脆,刚出炉就有,唔,淀粉制品的美好香气。
随时随地都能吃,(据说)也不罪恶~

TIPS

不要排得太密,否则土豆片会粘连在一起。



「叮一下就能吃的开背虾」

原料:黑虎虾1盘,盐3小勺,糖1小勺,葱姜料酒2勺,大蒜2瓣

虾去头,开背,用盐和葱姜料酒腌15分钟。

热油锅,炒蒜蓉,加盐和糖各1小勺,炒好淋到虾上面。

微波炉高火2分钟。

虾的肉质依旧弹嫩,腌制之后特别入味,蒜蓉还在滋滋冒着油花。剩下的蒜蓉拌饭,有虾的鲜,可以吃一大碗。

TIPS

虾很容易熟,盖上微波炉盖子,或者盖上一层保鲜膜,用牙签戳洞,虾肉就不容易变老。



「复刻烧烤摊烤茄子」

原料:300g茄子一只,大蒜一个(切碎),用一个小碗加入酱油1.5勺,生抽1勺,豆豉油1勺,剁椒1勺,喜欢的还可以加点孜然粉和花椒粉。

锅里热油,炒蒜末和调料,盛出备用。

一整只茄子放在瓷盘上,进微波炉高火热5分钟,拿出来对半剖开。

均匀铺上炒过的蒜酱,继续高火热2分钟,香喷喷的辣烤茄子出炉!
秘制酱料完全渗透进茄子肉里,茄子皮焦焦脆脆,跟黑啤料理的味道一模一样!

TIPS

如果不能吃辣,剁椒少放点吧(勉强凑一个tips)。



「好吃到没朋友的蜜汁叉烧」

原料:梅花肉500g(切成五等分),叉烧酱2勺,蜂蜜4勺,盐1小勺,姜4片,糯米酒1勺,蒜头2瓣,提前一晚腌制。

准备一个能进微波炉的容器,放入一块大小约100g的肉,进微波炉盖上盖子,中高火转2分钟。

倒掉渗出的油(这一步非常重要),翻面,继续中高火加热1分钟。
在肉表面均匀刷上薄薄一层蜂蜜,中高火1分钟,拿出来翻面刷蜂蜜,继续中高火1分钟。算好了么? 2+1+1+1=5分钟。

冷却之后切片,上桌。
外脆里嫩,香气浓郁,肥瘦相间,略带蜂蜜甜味的叉烧肉,每次出炉都在办公室都一抢而光!(被朋友们要求,大概也就做了十来次)

TIPS

想要肉好吃,一定要提前腌制。
一共烤四次,切记每次都要把碗里的油水倒干净,否则会焦底,肉也不容易上色。



「真·很厉害·陈皮乳鸽」

原料:乳鸽1只(约300克),陈皮1片(热水泡软),甜面酱2勺,姜4片,葱2根,蒜蓉1小勺,八角1粒,桂皮1片,生抽、料酒、糖按下图中的量做成调料。

乳鸽洗干净,用1/4小勺盐抹内脏,1/2勺老抽抹外皮,腌10分钟。

在玻璃碗里下2勺油,高火加热2分钟,下蒜蓉爆,加甜面酱、调料(生抽、酒和糖)、陈皮拌匀,高火煮1分钟。

请原谅研究员一手爆蒜一手拍照的技术水平(捂脸)
煮好的酱料倒进鸽肚里,用牙签穿住肚口。

玻璃碗里倒2勺油,加葱、姜片,下八角、桂皮、鲜鸡汤,高火热2分钟。放入乳鸽,加盖子高火煮7分钟。

切开,陈皮香扑鼻~鸽肉的嫩度正好,卤料也够入味。

TIPS

适合进微波炉的容器一般是玻璃、陶瓷和耐高温塑料材质,不要放金属或纸,不知道家里的容器能不能放微波炉,可以先空盘进微波炉高火转几秒,没有火花出来就行,最好用微波炉专用碗。

对,还可以用微波炉来爆酱料,别害怕,油不会溅出来。 文章来源:艾格吃饱了

